Nr. 13. Cena 70 gr.

MŁODA MATKA



Jan Rembowski

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE.

ROCZNIKI

dwutygodnika

„MŁODA MATKA"

rok 1927
Zł. 8

rok 1928
bez Nr. 13 Zł. 10

DO NABYCIA W ADMINISTRACJI PISMA

NA PROWINCJĘ

wysyłamy tylko po otrzymaniu gotówki

P. K. O 14555.

ROK III. Nr. 13.

MŁODA MATKA

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT SIEDMIU

POPIERANY PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

PIERWSZY ZESZYT LIPCOWY 1929 R.



ULUBIONA ZABAWA DZIECI, SPĘDZAJĄCYCH LATO NAD MORZEM

Dlaczego dzieci latem zapadają na choroby żołądka i jelit?

Po długiej, pięciomiesięcznej prawie zimie przyszło wreszcie tak bardzo upragnione i tak bardzo oczekiwane lato. Oczekiwane, zwłaszcza przez Was, wielce szanowne Mamusie, które śród swej najdroższej gromadki posiadacie to najbardziej ukochane, bo najmłodsze, roku jeszcze nie mające dzieciątko. Niektóre z nich przyszły na świat w jakimś listopadzie, czy grudniu ubiegłego roku. Przez tyle miesięcy, wobec spóźnionej wiosny, niejedno niestety przesiedziało w domu, bez powietrza, bez słońca i dopiero przed kilku tygodniami zaledwie zaczęło korzystać z tych życiodajnych czynników przyrody. W parku Ujazdowskim, w Alejach, na wiadukcie 3-go Maja, na placyku przed Politechniką, wszędzie pełno tego maleństwa — w wózkach na rękach lub w krzesełkach na kółkach. Korzystamy ze słońca, z błękitnego nieba, z ożywczego południowego wietrzyka i z względnie czystego jeszcze, niezakurzonego powietrza miejskiego. Potem, już niezadługo, pojedziemy na wieś. A z końcem lata nasze ogorzałe, jędrne, zdrowe dzieciaczki przywieziemy z powrotem do miasta, znowu na cały długi rok. Wykorzystamy te miesiące letnie jak najlepiej, jak najpożyteczniej dla naszych maleństw. Jak? O tem mówi nam dużo „Młoda Matka".

Niestety, jest w tem wszystkiem. co dotąd powiedziałem, jedno „ale"; jedno złe i niegodziwe „ale". To cudowne, dobre lato niesie jednocześnie z sobą wielkie niebezpieczeństwo dla tego najmłodszego z naszej gromadki — dla niemowlęcia. Tem większe, im dłuższa była zima, im dłużej dzieci zmuszone były pozostawać w mieszkaniach, przez co zmniejszyła się ich odporność przeciwko chorobom.

Jeżeli spojrzymy na tablicę śmiertelności niemowląt, to zobaczymy bardzo ciekawe zjawisko. Najmniej ich umiera, w początkach wiosny — aż do początków lata i w połowie jesieni — do początków zimy; najwięcej — właśnie w najpiękniejsze i najcieplejsze miesiące — w lipcu, sierpniu i wrześniu. W ciągu tych trzech miesięcy umiera przeciętnie tyle, co w ciągu reszty dziewięciu miesięcy roku.

Czemu tak się dzieje? Czemu ten najpiękniejszy czas jest zarazem tak strasznym dla dziecka?

Przyczyną są zaburzenia w trawieniu, przedewszystkiem t. zw. biegunki letnie i zatrucia pokarmowe. Cierpienia te już w ciągu kilku dni kończyć się mogą śmiercią niemowlęcia.

Choroby żołądka i kiszek w czasie lata są istotną plagą i nieszczęściem i cała troska i uwaga matki musi być skierowana w tym celu, aby zabezpieczyć od nich dziecko.

Jakie są przyczyny zaburzeń w trawieniu dziecka i jak możemy ich uniknąć?

Przedewszystkiem musimy pamiętać, że „na kiszki“ zapadają jedynie dzieci karmione sztucznie; niemowlęta, otrzymujące pierś matki chorują pięć razy rzadziej, a umierają z powodu biegunek bardzo, bardzo rzadko. Dlatego też **nie wolno nigdy odstawiać dziecka od piersi w czasie lata.** To jest najważniejsze, co powinniśmy sobie zapamiętać.

Ala nawet i dzieci „przy piersi“ mogą dostać biegunki, jeżeli karmimy je nieregularnie i zbyt często. Żołądek i jelita przy procesach trawienia wykonują ciężką pracę i należy się im co pewien czas wypoczynek. Gdybyśmy przez zbyt częste karmienie zmuszali żołądek do zbytniego wysiłku, to po krótszym lub dłuższym czasie, odmówi on pracy i stanie się do niej zupełnie niezdolnym.

Wraz z tem żołądek zacznie zwracać podany dziecku pokarm, a jelita odpowiedzą na to samo rozwolnieniem.

Musimy jeszcze pamiętać, że pożywienie służy przedewszystkiem dwum celom: budowie rozwijającego się organizmu i wytwarzaniu niezbędnego dla człowieka ciepła. Latem, kiedy człowiek z powodu wysokiej temperatury powietrza mniej jest narażony na oddawanie tego ciepła, a więc mniej jego traci, tem mniej potrzebuje dla siebie paliwa, którem jest właśnie nasze pożywienie. A więc **unikajmy przekarmiania dziecka i bardziej niż w innej porze roku dbajmy o regularne podawanie dziecku pożywienia.**

Wysoka temperatura otoczenie powoduje „wysychanie“ dziecka, które jest również jednym z powodów t. zw. zaburzeń w trawieniu. To wysychanie wyraża się wzmożonem pragnieniem: dziecko jest niespokojne, krzyczy, a matka, widząc zeschnięte wargi jego i języczek, daje mu pić najczęściej mleko, które przecież jest niczem innem, jak chleb, mięso lub kawa dla dorosłego. Więc znowu przekarmienie z jego szkodliwemi skutkami. **W czasie lata należy dziecku podawać do picia zwykłą przegotowaną wodę** lub lekki rumianek — dość często między jednym i drugim posiłkiem.

Jeżeli chodzi o dzieci żywione sztucznie, to przypomnijmy sobie artykuł mój p. t. „Mleko i Lato“ w Nr. 11 „Młodej Matki“.

Dziecko, żywione z flaszki. bardziej jeszcze narażone jest na schorzenia narządów trawienia, ponieważ nieumiejętnie, a przedewszystkiem brudno przygotowane mleko, kleiki i najrozmaitsze mieszanki, mogą zawierać w sobie zarazki chorobotwórcze powodujące bardzo ciężkie, śmiertelne nieraz cierpienia. A więc latem więcej niż kiedykolwiek **przestrze-**

gajmy czystości podczas przygotowywania pożywienia dla niemowlęcia; **dbajmy o czystość smoczka,** który obowiązkowo raz na dobę powinien byc w tym czasie wygotowany, a po każdym posiłku troskliwie wypłukany w ciepłej, czystej uprzednio gotowanej wodzie.

Badania nad śmiertelnością dzieci w czasie lata stwierdziły również, że nawet sama wysoka temperatura powietrza może być szkodliwą dla dziecka, zwlaszcza jeśli jest ono zbyt ciepło ubrane, i może narówni z przekarmieniem i złem pożywieniem wywołać zaburzenia w trawieniu. W innem miejscu „Młodej Matki" będzie o tem mowa, tutaj powiem tylko, że zbytnie gorąco zmniejsza odporność niemowlęcia, które przy nadmiernem ogrzaniu łatwo zapada na wymioty lub biegunkę, niejednokrotnie kończące się jego śmiercią. A zatem **nie należy dziecka ubierać latem zbyt ciepło;** jak najlżejsza odzież, składająca się z koszulki i pieluszki, w zupełności wystarczy. Nie zapominajmy również, że wystawienie dziecka na zbyt silne i długotrwałe działanie słońca jest również z tych samych co i gorąco względów szkodliwe w wysokim stopniu.

Wreszcie, jedna jeszcze uwaga. Tem ciężej dziecko przechodzi latem zwykłą nawet niestrawność, im częściej się ona powtarza. Dlatego też wszelkie zaburzenia w trawieniu wymagają od matki troskliwej i umiejętnej opieki nad chorem dzieckiem i ewentualnie porozumienia się ze swym domowym lekarzem w celu przeciwdziałania ponowieniu się choroby.

Dr. M. Gromski.

Pielęgnowanie niemowląt w czasie biegunki

Biegunki u niemowląt, szczególnie w porze letniej są zjawiskiem tak częstem, że nie od rzeczy będzie zwrócić uwagę na wskazówki co do pielęgnowania tych niemowląt. Prócz tego chcemy podkreślić, czego nie należy robić do przybycia lekarza, gdyż matki, rozpoczynając leczenie biegunki u dziecka na własną rękę, zazwyczaj popełniają dużo błędów.

W porze letniej, należy odnieść się poważnie do każdej biegunki u niemowlęcia, gdyż w czasie upałów zdarzają się biegunki niebezpieczne nawet dla życia dziecka, szczególnie w razie ich niewłaściwego potraktowania.

W razie wystąpienia biegunki u niemowlęcia, matki mają zwyczaj same dawać na początku cierpienia olej rycynowy. Musimy przestrzec przed takiem szablonowem postępowaniem matek. Olej rycynowy nie jest środkiem tak obojętnym, aby matka mogła dawać go niemowlęciu w każdym przypadku, bez porady lekarza. Pomimo tego, że może wydarzyć się cierpienie, w którem podanie olejku może wyrządzić wielką szkodę dziecku (np. zapalenie wyrostka robaczkowego), należy zauważyć, że niektóre niemowlęta wogóle b. źle znoszą olejek rycynowy; samo podanie olejku może wywołać uporczy-

wą i długotrwałą biegunkę, trudną później do opanowania.

Przedewszystkiem trzeba zwrócić uwagę, czy niemowlę, które zachorowało na biegunkę — jest karmione wyłącznie piersią, czy też prócz piersi dostaje mleko krowie lub żywione jest sztucznie. W pierwszym przypadku (karmienie wyłącznie piersią) — biegunki zazwyczaj nie wymagają ani środków czyszczących, ani odstawienia karmienia czyli głodówki. Biegunki te nie są niebezpieczne i nie odbijają się wybitnie na ogólnym stanie zdrowia dziecka. O ile jednak przy tem dziecko ma wysoką gorączkę, należy myśleć raczej o możliwości jakiejś choroby ogólnej lub zakaźnej — lecz nie o zaburzeniu pokarmowem. Należy wtedy zawezwać lekarza, lecz nie przerywać karmienia piersią.

Inaczej jest, jeśli niemowlę dostaje prócz piersi mleko krowie lub jest odżywiane wyłącznie sztucznie. Wtedy, szczególnie w czasie upałów letnich, a tem bardziej jeżeli biegunka połączoną jest z gorączką, należy postępować b. ostrożnie. Najlepiej wtedy do przybycia lekarza wycofać zupełnie z pożywienia mleko krowie, zastępując go lekką herbatą, ocukszoną zwykłym cukrem. Nie dawać niemowlęciu mleka (pod warunkiem obfitego podawania wody lub herbaty) można 6 — 12 godzin. Jeżeli choroba ma miejsce w czasie upałów letnich, należy pamiętać, że każde przegrzanie niemowlęcia może stać się dla niego katastrofą. Dlatego też należy wtedy umieścić niemowlę w najzimniejszym pokoju mieszkania (od strony północnej), otworzyć okna i starać się, aby ciepłota w pokoju nie przekraczała 20° Cels. (rozwieszanie mokrych prześcieradeł i t. p.). Jak najczęściej przytem należy podawać dziecku ostudzoną herbatę, kwiat lipowy lub rumianek, łyżeczkami, lub przy braku wymiotów wprost z flaszki. Ciepły kompres na brzuszek może matka położyć dziecku tylko wtedy, jeżeli nie zachodzi obawa przegrzania (dzień nieupalny, brak gorączki u dziecka).

Niema powodu, aby dziecka chorego na biegunkę nie kąpać. Przeciwnie, utrzymywanie wtedy skóry dziecka w jak największej czystości jest b. wskazane. Należy tylko zwrócić znowu uwagę, aby w dni upalne woda kąpielowa nie była zbyt ciepłą (ok. 31 — 33° Cels.).

Częste, płynne stolce w zetknięciu ze skórą dziecka podrażniają ją znacznie, tak że wkrótce w okolicy pośladków zjawia się silne zaczerwienienie skóry. To też należy b. starannie po każdem zbrudzeniu pieluszki — obmyć skórę wodą gotowaną i po dokładnem osuszeniu skóry zapomocą waty, posmarować miejsca zaczerwienione pastą cynkową i obficie zapudrować talkiem. W przeciwnym wypadku wyprzenie skóry rozszerza się szybko na tułów i kończyny dolne, co b. denerwuje dziecko i może być niebezpiecznem ze względu na różne zakażenia skóry.

Żadnych leków, rzecz prosta, niemowlęciu choremu na biegunkę bez porady lekarza podawać nie wolno.

Dr. J. Wiszniewski.

Jak należv leczyć dzieci w zdrojowiskach?

Odwieczna wiara w cudowne własności lecznicze zdrojowisk sprawia, że co rok fala chorych płynie do nich aby pozbyć się swych cierpień. Dziś leczenie zdrojowe wyszło już ze sfery wierzeń, poparte zostało ścislemi badaniami naukowemi i dzięki nim zyskało prawo obywatelstwa jako poważna gałąź medycyny.

Niezliczone, rozrzucone po całym świecie zdrojowiska, zależnie od składu chemicznego swych źródeł dzielą się na szereg grup przeznaczonych do leczenia pewnych, ściśle określonych schorzeń.

Nazywa się to specjalizacją zdrojowisk. Do ścisłego ustalenia specjalizacji danego zdrojowiska przyczynia się jeszcze szereg innych czynników jak: temperatura źródeł, położenie geograficzne, wysokość od poziomu morza i t. p.

Wśród fali chorych odwiedzających zdrojowiska bardzo duży procent stanowią dzieci. Istnieją nawet w Polsce miejscowości lecznicze, które wyspecjalizowały się jako zdrojowiska dziecięce. Są to: Ciechocinek i Rabka, posiadające solanki jodowobromowe, oraz Busko — siarczanosłone.



Główna aleja w parku Ciechocinek

Tysiące dzieci odwiedza te uzdrowiska, tysiące powraca wyleczonych lub ze znaczną poprawą, są jednak i to dość liczne przypadki pogorszeń, niejednokrotnie poważnych, na długie lata zaburzających sprawność organizmu dziecięcego.

Kto temu winien?

Można bez wahania odpowiedzieć: — Najczęściej Matki.

W olbrzymiej większości tych przypadków leczenie o fatalnem zakończeniu daje tak zwane **samolecznictwo.** Odbywa się ono najczęściej wg. następującego schematu.

Matka przyjeżdża z dzieckiem do zdrojowiska, oblicza swój kapitał, konstatuje, że po opłaceniu pensjonatu i kąpieli zostanie jej bardzo mało, nie idzie więc do lekarza i sama kie-

ruje leczeniem swojem i dziecka. Dowiaduje się o normy temperatury, czasu trwania, ilości kąpieli od przygodnych znajomych z deptaku, od bywalców zdrojowiskowych (najniebezpieczniejsi), a nawet od kąpielowych, dając im zato oczywiście sute napiwki. Często bywa nieco inaczej.

Matka prowadzi dziecko do lekarza, nawet do specjalisty-pedjatry, choć najczęściej bada je „przy okazji“ lekarz, u którego leczy się matka, następnie otrzymuje dokładny przepis, gdzie doktór pracowicie wypisał régime pobytu w zdrojowisku nieomal co do godziny, uwzględniając tam kąpiele, picie wód oraz zabiegi lecznicze dodatkowe.

Zaczyna się modyfikacja własna przepisu.

Doktór zapisał tylko 12 kąpieli! Matce się wydaje, że z chwilą, kiedy poniosło się już takie koszty, należy zdrój wyeksploatować do dna, kąpie więc dziecko znacznie częściej, podwyższa w porozumieniu z kąpielowemi temperaturę i czas trwania kąpieli, często bardzo wysoko. „Odrobiwszy“ w ten sposób w ciągu miesiąca około 30 kąpieli, wlawszy w dziecko kilkanaście litrów wody mineralnej, wyjeżdża zadowolona, że czasu leczenia zdrojowego nie zmarnowała. Jakież jest jej zdziwienie, kiedy dziecko wkrótce albo w jakiś czas po powrocie zaczyna dostawać zawrotów głowy, cierpieć na bezsenność, brak apetytu. Wezwany lekarz stwierdza w najlepszym wypadku silne wyczerpanie, bywają jednak nie tak rzadko poważne zaburzenia ze strony serca i układu nerwowego.

Znana jest lekarzom praktykom występująca „epidemicznie“ zwłaszcza na jesieni **choroba pozdrojowa**, wynikająca z „przeleczenia“ kąpielowego.



Dzieci propagują czystość i zdrowie *Ciechocinek*

Paradoksalnie może brzmieć będzie zdanie, że w daleko szczęśliwszem położeniu pod tym względem znajdują się dzieci rodziców biednych, nieinteligentnych, które jadą do tych samych zdrojowisk, ale na kolonje. Leczenie ich na pół stopnia i na jedną minutę nie zboczy od przepisu lekarza kolonijnego, tryb ich życia, odpoczynków po kąpieli, po posiłkach nie jest normowany wg. trybu życia wychowawców, lecz odwrotnie.

Jakie stąd wnioski?

Jak zapobiec temu, aby rzeczywiście dość wysokie, często przekraczające możność kieszeni pracującego inteligenta koszty, nie były stracone?

Odpowiedź jasna i prosta.

Natychmiast po przybyciu na kurację zasięgnąć porady jednego z ordynujących w danym zdrojowisku lekarzy specjalistów.

Otrzymany przez niego przepis wykonywać ze ścisłością pedantyczną. Nie słuchać głosów znajomych, bywalców zdrojowiskowych, choćby najkategoryczniejszych, najbardziej sugestywnych.

Jeżeli ogół matek zrozumie, że zabiegi lecznicze zdrojowe stanowią bardzo silny wstrząs dla organizmu dziecięcego, wówczas rozpowszechnione dziś samolecznictwo stanie się coraz rzadszem zjawiskiem, a dziecko nie będzie krzywdzone.

Dr. Czesław Hoppe.



Czyszczenie nosa u dzieci

Zdania matek w sprawie oczyszczania nosa u dzieci są, zresztą jak i w wielu innych sprawach, bardzo niejednolite i rozbieżne.

Niektóre bardzo gorliwe mamusie już w pierwszym tygodniu życia dziecka biedzą się nad pytaniem; jak jednak dokonać toalety nosa, wszak dziecko samo tego nie potrafi.

Jakoś sobie radzą. A więc niektóre matki przestrzykują nos niemowlęcia mlekiem z piersi, tłomacząc, że w ten sposób nosa nie zanieczyszczają, a kichanie — skutek przestrzykiwania — doskonale nos oczyszcza. Inne znów już od pierwszych dni życia dziecka codzień wkręcają do otworów nosa tamponiki waty z kwasem bornym, wodą przegotowaną, waseliną, oliwą i t. p., czyszczą nos bodajby gorliwiej niż inne części ciała.

Gorliwość ta jest zupełnie zbędna. W pierwszych bowiem miesiącach

życia, dziecko doskonale sobie radzi zapomocą kichania — mechaniczne zaś oczyszczanie nosa, szczególnie zbyt częste, może łatwo uszkodzić jego śluzówkę, powodować niepożądane stany zapalne nosa.

W późniejszych miesiącach stosowanie tamponików jest dopuszczalne, jeknakże z warunkiem, że nie będą one zbyt duże, będą zwilżone i niezbyt często zakładane. Dopiero w drugim roku życia, kiedy to dziecko zaczyna coraz żywszy brać udział w świecie otaczającym, kiedy to zaczyna już naśladować ruchy i czynności dorosłych, należy przystąpić do powolnego a systematycznego nauczania wycierania nosa. Do sukieneczki, fartuszka dziecka przybywa kieszeń, w której umieszczamy chusteczkę, a na ucho napomnienie: Zosiu, Tadziu masz mokry nosek, przecież masz chusteczkę w kieszeni — dziecko z dumą ją wydobywa, a po kilkunastu cierpliwych wskazówkach dorosłych, czynią to już zupełnie samodzielnie.

Tu na plan pierwszy wysuwa się jeden skrupuł: nawet gorliwe mamusie, często zapominają o zaopatrywaniu dziecka w chusteczkę.

„Marysiu, mówiłam ci niejednokrotnie, żebyś nie wycierała nosa moją chusteczką". — „Nie mamusiu, ja pamiętam, tylko przytknęłam chusteczkę do nosa i zaraz rzuciłam, odrazu poznałam, że twoja, gdyż pachnie".

I cóż dziwnego, że Marysia bardzo często miewa katary nosa, że łatwo „przeziębia się". Marysia przeważnie nie miewa własnej chustki, mamusine zaś chustki leżą często na stoliku, krzesełku, do czego przyczynia się brak kieszeni w sukienkach pań. Samo już przyłożenie chusteczki matczynej do nosa wystarczy częstokroć do zarażenia dziecka katarem, którego skutki bywają czasami b. przykre.

Zaopatrzenie dzieci w chusteczki nie zabezpiecza ich oczywiście od katarów, w dużej jednak mierze przyczynia się do rzadszego ich występowania.

Pożądanem jest poza tem nauczyć dzieci, zwłaszcza poglądowo, jak należy nos oczyszczać.

Czyścimy oczywiście nie jednocześnie oba kanały, lecz najprzód jeden, zatykając jeden otwór nosa, następnie drugi, zatykając pierwszy. Przy równoczesnem bowiem wydmuchiwaniu zawartości nosa zatykamy na krótki przeciąg czasu oba otwory, zwiększając jednocześnie ciśnienie w nosie i nosogardzieli. Przez to prąd powietrza wraz z wydzieliną śluzową może się przedostać do ziejących otworów trąbek Eustachjusza, wywołując w nich stan zapalny — z przykremi sensacjami usznemi.

Do obowiązków matek, niań lub wychowawczyń należy codzienne sprawdzanie, czy dziecko ma chusteczkę i przez dłuższy czas codzienna obecność przy rannem czyszczeniu nosa — wiemy bowiem, jak wielkim czynnikiem wychowawczym jest systematyczność i przyzwyczajenie. Powyższe postępowanie po jakimś

czasie już nie będzie wymagało kontroli obecności starszych, a czyszczenie nosa będzie jedną ze składowych czynności rannej toalety.

W kompletach dziecięcych, przedszkolach nauczycielka lub wychowawczyni winny przed rozpoczęciem zajęć zarządzić ogólne czyszczenie nosów, jak to się dzieje w przedszkolach angielskich. Pewna jestem, że miałoby to wpływ dodatni na zapobieganie schorzeniom górnego odcinka dróg oddechowych u dzieci.

Dr. T. Marjanko-Lewenfiszowa.



Czego nam koniecznie potrzeba w Parku Ujazdowskim

Warszawa — zwłaszcza w śródmieściu — najmniej bodaj z większych miast europejskich posiada zieleni, skwerów i ogrodów. Jest to ze szkodą dla dorosłych, którzy nie mają gdzie odetchnąć lepszem powietrzem, zaś dla dzieci stanowi poprostu klęskę. Zaradzić jej mają „ogródki Jordanowskie", ale roboty w tym kierunku postępują wolno i narazie prawie jedynym ogrodem, oddanym w Warszawie do użytku dzieci — jest Park Ujazdowski.

To też z bliższych i dalszych — a często bardzo odległych dzielnic ściągają tu codziennie tłumy dzieci w wieku niemowlęcym i przedszkolnym i, jak barwne motyle rozpraszają się po wszystkich alejach i ścieżkach.

Są takie, co spędzają tu po 6 — 7 godzin jednorazowo, bo przejazd kosztuje, a i czasu szkoda. Jedzą więc drugie śniadanie, przyniesione w koszyczku, ale — oczywiście — brudnemi rączkami, gdyż w całym parku niema umywalni, ani wodociągów. Ten brak czystej wody staje się poprostu katastrofą, gdy dziecko, upadając — co się często zdarza — zadrapie się lub skaleczy i trzeba rankę obmyć...

Naturalnie swe potrzeby dzieci są zmuszone załatwiać „w krzaczkach", gdyż w jednym tylko końcu rozległego parku — od ulicy Pięknej — znajduje się wygódka, stale zresztą oblężona i niedostępna dla dzieci młodszych, od których trudno wymagać, aby zdążyły tam dobiec i jeszcze oczekiwać kolejki.

Dzieje się to na urągowisko higjenie i z wielką krzywdą dla kultury i zdrowia moralnego dzieci, z któremi starsi wchodzą w zmowy, aby się ustrzec przed okiem służby ogrodowej, bardzo zresztą ordynarnej i

brutalnej w stosunku do publiczności. Służba ta przyjęła na siebie rolę pogromców dzieci i z rzetelną satysfakcją potrafi zmaltretować maleństwo, które nieopatrznie wbiegnie na trawnik za kółkiem lub piłeczką, albo grzebie w ziemi, usiłując z niej piec babki.

Przy tem wszystkiem różne surowe przepisy — nigdzie zresztą dla publiczności nieogłoszone — których liczny poczet może być zawsze zwiększony w zależności od humoru „pana ogrodnika", — wytwarzają taką sytuację, że się je z reguły lekceważy, byle tylko „pan ogrodnik" nie widział. Dzieci tedy — już w zaraniu życia — poglądową metodą uczą się nieposzanowania przepisów i przyzwyczajają do kłamstwa i wykrętów. A przecież nie chodzi o rzeczy niemożliwe, tylko o to, aby w ramach kultury dać dzieciom swobodę i to, co im jest potrzebne dla zdrowia. Góra piasku, szmat trawnika, dostępnego do biegania, kilka umywalni lub choćby wodociągów ze zlewami oraz czysto utrzymanych wygódek; ponadto jakaś obszerna weranda pod dachem, aby się można było skryć z dziećmi w razie nagłego deszczu i zawsze dostać trochę gorącej wody, dobrego mleka, pieczywa i sezonowych owoców, a bodaj i opatrunek dla skaleczonego dziecka; zegar, który chyba dla większej niewygody matek skasowano od czasu wojny, no i — bezwzględnie kulturalniejsza służba, poczuwająca się do jakichś obowiązków względem publiczności. W Saskim ogrodzie jest pawilon „Kropli Mleka", który cieszy się wielkiem uznaniem i powodzeniem, gdyż dostarcza najmłodszym racjonalnie przyrządzonych porcyj mlecznych, zaś w pobliżu parku Ujazdowskiego i Łazienek można co najwyżej dostać wody sodowej, cukierków i czekoladek.

Przyjemnie też bezsprzecznie dorosłym spacerowiczom, których stanowczo jednak za wiele — zwłaszcza w dni świąteczne — odwiedza park Ujazdowski, zabierając cenne miejsca na ławkach i robiąc tłok i kurz,— obserwować piękne gazony, obsadzone starannie kwiatami. Ale zato bardzo boleśnie matce, która nie może w lecie wywieźć dziecka na wieś, usłyszeć tęskną skargę trzy — czteroletniego maleństwa: „Mamusiu, czy nigdzie w Warszawie niema takiego miejsca, żeby można było pobawić się w piasku i bosemi nóżkami pobiegać po zielonej trawce i... żeby się nikt o to nie gniewał..."*)

Konieczność przystosowania parku Ujazdowskiego i innych ogrodów miejskich do potrzeb dzieci jest dla nas palącą potrzebą i odkładać jej dłużej niepodobna. Z łamów pisma, które ma na celu „obronę interesów najmłodszych", apelujemy do czynników miarodajnych — Rady Miejskiej i wydziału zdrowia Magistratu, aby, naprawdę nie odkładając, zajęły się tą istotnie pilną sprawą, a może i Związkowi Miast Polskich dały inicjatywę w tym kierunku. Tem bardziej, że koszt podobnych inwestycyj nie wydaje się zbyt duży.

Sylwja Bujak-Boguska.

---

*) Autentyczne.

Jak odpowiadać na trudne i drażliwe pytania dzieci?

(dokończenie).

Dziedziczność, otoczenie, temperament zwykle biorą górę nad innemi czynnikami, nawet nad logiką i oczywistą prawdą. Pewna niewierząca matka słysząc synka swego, prawiącego morały starej kucharce, odmawiającej różaniec, łagodnie i z wielkiem uczuciem, wyjaśniła mu konieczność szacunku dla każdego, kto szczerze czci jakąś świętość i wykazała, że drwiny z przekonań cudzych boleśnie dotykają przeciwną stronę. Odtąd chłopiec, na którego słowa matki wywarły wielkie wrażenie, nigdy nie pozwolił sobie na głośną krytykę cudzych bóstw i ołtarzy, wobec tych, których krytyka jego, dotknąć boleśnie mogła.

Otoczenie wierzące i stojące na gruncie jakiegoś określonego wyznania, nie powinno na nurtujące umysł dziecka wątpliwości odpowiadać niezmiernie stereotypowym ogólnikiem: „Bozia tak chciała! Bóg tak każe!“ choćby dlatego, że dziecko, otrzymując bardziej wyczerpujące i ciekawsze odpowiedzi z zewnątrz, przestanie zwracać się do wychowawcy w sprawach tak dlań doniosłych. Z drugiej strony otoczenie bezwyznaniowe w myśl założeń wyłuszczonych na początku tej pracy, nie powinno zwalać gmach rojeń dziecka o jasnych niebiosach, aniołach zaludniających je oraz wiary, roznieconej być może w sercu i umyśle dziecka, dzięki pobożnej niani lub babce. Lgnące do cudowności, do świata innego, tak bardzo odbijającego od zwykłej szarzyzny życia, odczuje dziecko do nas głęboki żal i urazę za odbieranie mu tych cudowności, za chęć ośmieszenia lub choćby tylko obniżenia tych świętości.

Na życie pozagrobowe i śmierć mają dzieci własne, dla nas niepojęte poglądy: „Nie płacz, Mamusiu, Tatuś prędko do nas wróci“ — pocieszał matkę mały sierota. „Ciociu! Poco się martwisz? Wszak Hala znów się urodzi“ — przekonywał stroskaną, po stracie jedynej córeczki, ciotkę pięcioletni Januszek. Mała sceptyczka, czteroletnia Jadzia, którą Matka, upominając za coś, przekonywała, że duch Tatusia (zmarłego przed paru laty) patrzy na nią i martwi się jej postępowaniem, odpowiedziała żywo: „Gdyby duch Tatusia był tu i spoglądał na nas, tobym go widziała“. (Mała ta racjonalistka, od urodzenia, otoczona była głęboko wierzącą rodziną). Wychowawca może narazie nic nie odpowiedzieć małej sceptyczce, ale w parę dni potem winien zrobić z nią parę drobnych doświadczeń:

„Powąchaj dziecko ten cukier w szklance. Czy czujesz jaki zapach?“ „Tak, wanilji“. Wyjęłam wanilję ze szklanki wczoraj, a jednak cukier pachnie wanilją“. (Podobnie woń heljotropu czy innego kwiatu podziałałaby silnie na powonienie dziewczynki, pomimo, że doniczka z kwiatem została przed chwilą usunięta z pokoju). Po chwili rozmowy, w którejby dziecko samo przyszło do wniosku, że woń dzięki mikroskopijnym cząsteczkom, pozostaje nawet wówczas, gdy sprawca woni „odszedł“, przeprowadziłabym analogję z czynami, twórczą pracą, duchem ludzkim, które pozostawiając po śmierci trwałe ślady na ziemi, uzyskując słuszne prawo do nieśmiertelności.

Ogromu śmierci i męki rozstania z ukochaną istotą, dzieci nie są w stanie odczuć ani zrozumieć, a starsi nie pojmując tego, krzywdzą je, nazywając w oburzeniu istotami „bez serca, bez duszy“ i t. p.

Dokładna znajomość natury dziecka okresów wzrastania i zainteresowań, z temi okresami związanych, ustrzeże nas od wielu błędów, a czysta atmosfera Prawdy, Pracy i Ideału, przeniknie duszę dziecka, jak promienie słoneczne przenikają wszechświat. Umieć stworzyć podłoże odpowiednie, zdobyć się na zapobieganie (ale nie wyprzedzanie) całemu mnóstwu pytań dziecięcych-oto tajemnica wychowania, oto najlepsza odpowiedź.

Najgorzej się dzieje tam, gdzie dzieci, któreby wzrastać winny w spokoju, napotykają w zaraniu swych lat różne, wprost przeciwne sobie wpływy, narażone są zgoła niepotrzebnie na rozterkę duchową i walkę z ideałami, którym hołduje to lub inne otoczenie. „Dajcie żyć dzieciom waszym!“ jeszcze w końcu zeszłego stulecia woła Ellen Key.

Pozwólcie im swobodnie rosnąć i rozwijać się na podobieństwo drzew leśnych i ptaków, unoszących się w przestworzach! Pozwólcie im swobodnie chłonąć jak wodę odżywczą wszystko, co sprzyja ich rozwojowi fizycznemu i psychicznemu! Odejmijmy im gorycz zawodu, na który będą wszak narażone po tylekroć w życiu późniejszem! Niech wzrastają w atmosferze Słońca i Spokoju, Miłości i Ciepła, Piękna i Radości! — oto naczelne hasła współczesnej pedagogiki!

Dr. Trzcińska-Bańkowska



Piosenka dla dzieci w wieku przedszkolnym

(dokończenie).

Przytoczywszy w N-rze 11 „Młodej Matki“ kilkanaście tytułów piosenek dla dzieci młodszych, chciałabym w sposób b. przystępny wytłomaczyć, dlaczego można uważać je za odpowiednie. Ze względu na wyrabiający się aparat głosowy, dziecko w wieku, o którym mowa, nie może brać tonów ani zbyt wysokich, ani zbyt niskich (są wyjątki, ale nawet i wtedy wszelkie forsowanie szkodzi). I dlatego najważniejszą rzeczą jest dobieranie melodji, nie wychodzących poza granice czterech, pięciu, sześciu, najwyżej siedmiu stopni. W ogólnie przyjętym języku muzycznym używamy wyrazu skala, na oznaczenie szeregu dźwięków, poza który dany głos wyjść nie może wdół czy wgórę. Przeciętna skala głosów dziecięcych w wieku przedszkolnym leży raczej wyżej aniżeli niżej, tony niskie są dla nich szczególnie męczące i szkodliwe. Dzieci starsze — już siedmiolatki — wyjątkowo tylko mogą śpiewać do „na pierwszej dodanej dolnej“; dla młodszych ton ten zupełnie jest niewskazany. Zaś zgóry dla dzieci starszych granicą będzie re na czwartej, dla młodszych do, do z krzyżykiem.

Budowa melodji powinna być niezmiernie prosta, to znaczy składać się z takich odległości, których pochwycenie i wykonanie nie wykracza poza możliwości słuchowe i głosowe dziecka. A więc ruch od stopnia do stopnia, czyli sekundy, przeplata się z innemi łatwemi odległościami: tercją (odległość z danego stopnia na trzeci kolejny), kwartą (na czwarty), kwintą (na piąty), rzadziej sektą (na szósty), a już takie dysonanse, to znaseptyma (siódmy) i nona (dziewiąty) piosence dziecięcej ze względu na przenoszenie głosu zdołu do góry czy odwrotnie, ale nie mogą być dokładnie pochwycone ani podobać się dzieciom.

Co do rytmu, wskazana jest symetrja, to znaczy pewien układ wartości nut powinien się powtarzać, wtedy ten rytm będzie łatwym do zapamiętania; gdyby zaś w każdym z kilku taktów kolejnych był inny układ wartości, przedstawiałoby to dla dzieci trudności nie do pokonania. Jednakże tak nieracjonalnie zbudowane piosenki spotykamy nieraz w śpiewnikach. Jeszcze wyliczę, jakich trudności rytmicznych należy unikać: pauz na początku, kilku pauz zrzędu, częstych punktów przy nutach, częstego przechodzenia z nut krótkich na długie, szesnastek (cztery nuty na jedną część taktu) w szybszem tempie. Oto mniej więcej

wszystko, co tyczy się melodji piosenki.

Może po tych wskazówkach wstępnych sprobujemy przeanalizować wspólnie te piosenki, tytuły których podałam w przeszłym numerze. **Nitka** (śpiewniki, w których znajdują się te przykłady piosenek, przytoczyłam tamże, więc już tego nie powtarzam) leży najzupełniej w granicach głosu małego dziecka, ma tylko pięć stopni, niezmiernie łatwy rytm i układ odległości. Jednocześnie doskonała zabawa. Z jaką radością dzieci zwijają i rozwijają kłębek, wiem z praktyki. **Mak** opiera się tylko na czterech stopniach i znowuż jest zabawą. Dzieci w tym wieku rzadko śpiewają dla samego śpiewu, to zamiłowanie dopiero zczasem się wytwarza, cieszy je głównie treść, ruch. Więc też o ile dobra, łatwa piosenka podaną jest bez opisu zabawy, należy obmyśleć taką zabawę lub odpowiednie ruchy. Wykorzystaniu piosenek dla zabawy, inscenizacji i odpowiedniego ruchu poświęcę specjalny artykuł.

Teraz już panie same widzą zapewne, że **Szewczyk** odpowiada naszym wymaganiom i że ten prosty tekst sprawi dzieciom wiele uciechy. W tej chwili widzę, jak niejedna uważna czytelniczka, która starannie przeczytała, co było powiedziane wyżej, zaprotestuje gorąco: „Ta piosenka nie jest odpowiednia, gdyż trafia się w niej tak wysoki ton, jak mi między czwartą a piątą". — Otóż, proszę pań, z tem nie będziemy miały wielkiej biedy, natomiast zużytkujemy to dla powiększenia zasobu naszych wiadomości metodycznych. Melodja jest ogromnie łatwa i ma sześć stopni, a tylko napisana jest rzeczywiście za wysoko. Cóż z nią zrobić? Oto śpiewać niżej, zamiast tonacji G dur — w F dur.

Takie przenoszenie w muzyce nazywa się transpozycją i bardzo często stosuje się w śpiewie. Teraz panie będą wiedziały, że, o ile trafi się piosenka, zupełnie odpowiednia, ale napisana za wysoko czy za nisko, można ją transponować, pod tym warunkiem, by nie wyszła poza wiadomo już paniom granice. Z tego wynika, że do transpozycji dla dzieci nadają się tylko melodje o małej skali. **Lezie rak** jest typem takiej melodji, którą śpiewać można malutkim dzieciom — trzy — czteroletnim. Niema w niej szczególnego sensu, ale tym maleństwom nie zawsze o to chodzi, cieszą się one poprostu, że to jest zabawne i usiłują powtórzyć. Tylko trzeba piosenkę śpiewać niżej, co jest bardzo łatwe ze względu na malutką skalę, najlepiej w E dur. **Kuj kowalu**, jak panie same widzą, nadaje się do śpiewania z dziećmi. Ale znowuż pewna komplikacja: mowa tu o wódce.... I temu zaradzimy w łatwy sposób: zamiast: „kupię ci wódki za cztery dudki", proszę śpiewać: „dam ci pieniążek srebrny malutki. Specjalnie wyciągnęłam ten szczegół, by zaznaczyć, że kto śpiewa i bawi się z dziećmi, często musi w podobny sposób zmieniać i przystosowywać. Niechże panie wezmą to pod uwagę, bo trywjalnego tekstu dawać dzieciom nie wolno nigdy.

Bal lalek, Marsz z piłkami, Koniki, Leci leci odpowiadają naszym wymaganiom, wyżej postawionym; zresztą napisane w czasie, gdy zaczęło się już mówić o metodyce śpiewu przedszkolnego, są przystosowane do swych celów, zwłaszcza uwzględniono symetrję w rytmie. **Kołysanka i Chodzi Zosia po łące** są bardzo symetrycznie zbudowane, tylko ta ostatnia ma nieodpowiedni skok z góry do dołu z la na do z krzyżykiem. Należy to miejsce zmienić i śpiewać tony kolejne: la, sol, fa z krzyżykiem, czyli fis, mi, wtedy całość będzie doskonałą.

Tyle o piosence dla dzieci młodszych. Dla starszych język będzie nieco bogatszy, stosownie do zwiększonego zasobu pojęć i wiadomości, skala trochę większa, rytm i melodja nieco trudniejsza, cała piosenka może być dłuższa. Jednak trudności te nie mają być gwałtownym przeskokiem od piosenki dla młodszych, a tylko łagodnem przejściem. Jeszcze raz podkreślam, że to, co śpiewa się z dziećmi w wieku przedszkolnym, powinno być łatwe, nie męczące, nie wymagające zbytniego wysiłku i ćwiczenia.

Podaję trochę przykładów piosenek dla dzieci starszych. Rozbioru ich uskuteczniać już nie będę, zrobią to panie same na podstawie otrzymanych wskazówek. Mówi tu przeze mnie wieloletni pedagog, wierzący przedewszystkiem w korzyści płynące z pracy samodzielnej. Proszę teraz przeglądać śpiewniki, przerywać lub śpiewać piosenki, analizować je pod względem wiersza, skali, rytmu, budowy melodji, rozważać, czy są potrzebne jakie zmiany, obmyślać grę, zabawę, ruchy. W ten sposób nauczą się panie wiele i jak sądzę, nabędą zamiłowanie do przedmiotu, w którym znaleźć można bogate pole do własnych pomysłów i zebrania ciekawych spostrzeżeń. Wracam do piosenek.

Żołnierzyki, Kowal. (Germanówna, Ćwiczenia cielesne). **Pieśń zimowa.** (Ginejko. Lutnia dziecięca). **Zima. Zajączek.** (Noskowski — Konopnicka. Śpiewnik dla dzieci). **Ciuciubabka.** (Ryta Gnus. Piosenki dla dzieci. Zeszyt I). **Mazur. Niezgodne buciki.** (Ryta Gnus. 30 piosenek dziecięcych). **Żniwo. Konik drewniany.** (Rzepko. Śpiewnik dwugłosowy dla szkół początkowych i ochron). **Na łódkę. Na fujarce. Tup tup — mazur.** (Bojarska. Mały śpiewnik dla dzieci).

W pracy z dziećmi piosenka jest niezmiernie pomocną, można nawiązać przez nią do wielu rzeczy, których chce się nauczyć. Wszystkie wierszyki, gdzie omawiane są zajęcia rzemiosła, zwierzęta, przyroda, pory roku nadają się do tego. Na kształcenie zmysłu estetycznego i pomysłowości wpływają inscenizacje piosenek w tym rodzaju jak Zima, Niezgodne buciki, Żniwo i t. p. Ponieważ jednak te inscenizacje wymagają więcej zachodu i akcesorji, można stosować je czasami, poprzestając zwykle na rozdaniu dzieciom ról w piosenkach takich jak Szewczyk,

Leci leci, Zima i t. p. Niezmiernie to lubią.

Na zakończenie życzę paniom, by dzieci, bądź własne, bądź ich opiece oddane, rozśpiewały się jeszcze zanim zaczną poznawać śpiew w szkole. Za mało jeszcze śpiewają polskie dzieci. Niezależnie od przedszkola, bardzo wiele w tym względzie może być zrobione już w domu.

Ryta Gnus.



Grzechy rodziców

Kochać dziecko, pragnąc mu stworzyć o ile możności życie wygodne, miłe, szczęśliwe, to rzecz piękna, ale usługiwać mu, czyż to nie jest przesada?

Ostatniemi czasy spotykałam często rankami, mamusię odprowadzającą swą córeczkę do szkoły. Dziewczynka idzie z próżnemi rękoma, podczas, gdy matka niesie jej tekę z książkami, balon, sznur do skakania, a często i płaszczyk. Dziewczynka ma obecnie już lat 12 i to samo się powtarza... Miałoby się ochotę zapytać czy w 18 — 20 roku życia, matka nie przestanie być służącą swej córki Czy jest to sposób wpajania w dziecko uszanowania dla matki i tak miłego zwyczaju usłużności? Czy nie wzbudza zwyczaju egoizmu?

Trzebaby to samo powiedzieć widząc matki zapracowane przy gospodarstwie domowem, gotowaniem, sprawunkami — podczas gdy córka oddana jedynie nauce, muzyce czy też ręcznej robótce. — I młody chłopiec, który mógłby w domu oddać usługi, jest przyzwyczajony nic nie robić, bo jest mężczyzną. A potem skarżą się na egoizm mężczyzn! — W zamożnych rodzinach nie jest dobrze, gdy dziecko jest zanadto obsługiwane. Umieć się obejść bez pomocy, to wielkie ułatwienie w ciężkich nieraz warunkach życia.

Jako przeciwstawienie zacytuję przykład rodziny bardzo bogatej, gdzie wychowywano dzieci na niedołęgi. Obaj chłopcy: 7 i 8-letni przyzwyczajeni byli obchodzić się bez bony, ubierali się sami i oddawali drugim wiele drobnych usług.

Edukować znaczy „wychowywać", a praktykować zasadę — wszystko dla

siebie, nie dla drugich — jest to przeciwne wychowaniu.

A co jest przedewszystkiem zgubne w wychowaniu pod każdym względem to to, że dziecię, któremu się za wiele usługuje nie jest przygotowane do życia prawdziwie cywilizowanego, do życia społecznego, pożytecznego. W wypadkach wyżej wymienionych, jest to życie egoistów, starających się nie zmęczyć niczem. W ich życiu egoizm staje się z biegiem lat doktryną.



Elżbietka

Z CYKLU „DZIECI".

Czy Elżbietka jest odważna?

Więcej: Elżbietka jest strasznie odważna. Więcej, Elżbietka jest poprostu nieustraszona.

Elżbietkę można posłać do ciemnego pokoju — pójdzie.

Elżbietkę można samą zostawić w pustym domu — zostanie.

Nie dlatego, żeby Elżbietka nie wiedziała co to są „strachy". Elżbietka wie o nich, aż za dobrze i wierzy w nie święcie: w „strzygę", w „babę Jagę", w „zmory", we wszystkie okropności, jakie w tajemnicy przed tatusiem opowiada jej Gieńka w kuchni.

Malutka, czteroletnia osóbka jest przekonana, że te wszystkie krwiożercze stwory czyhają na nią na każdym kroku i o każdej porze, a przecież nie cofa się nigdy nawet przed przyniesieniem tatusiowi popielniczki z ciemnego gabinetu, w którym to gabinecie za szybą szafki stoi... szkielecik ze słoniowej kości na błyszczących sprężynach!

Czy tatuś to wreszcie zauważył, czy też tak sobie tylko zaczął rozmowę z Elżbietką, dość, że pewnego razu spytał:

— I ty się rzeczywiście nigdy niczego nie boisz?

Wtedy to Elżbietka zwierzyła się tatusiowi, ze swej tajemnicy:

Ona ma taki jeden sposób. O tu, pod paszki wkłada sobie obie piąstki (widzi tatuś?) i już żaden, a żaden strach nie złapie jej za ręce.

I stała się rzecz w skutkach straszna.

Tatuś ubawiony zapytał bezmyślnie:

— No dobrze, ale nogi?

Elżbietka zbladła. O tem nie pomyślała... Tak, „strach“ może przecież złapać za nogę.

Od tego wieczoru Elżbietka nietylko nie przynosi tatusiowi do stołu popielniczki z gabinetu, ale trzeba siedzieć przy jej łóżeczku, dopóki nie zaśnie.

...Mimo... mimo, że tatuś, już teraz całkiem poważnie, długo i szeroko przekonywał ją, że strachów nie ma wcale, że to „bajki“.

E. Sz. Zarembina.



Dom wakacyjny w Szwajcarji

W Onex pod Genewą został założony Międzynarodowy Dom Wakacyjny dla dzieci, przeznaczony przeważnie dla dzieci uczestników licznych zjazdów naukowych i społecznych, odbywających się w Genewie.

Prospekt mówi, że dzieci powierzone opiece młodych wychowawców spędzą wakacje zdrowo i wesoło w atmosferze zaufania, koleżeństwa. Przewidziane są sporty, wycieczki krajoznawcze metodycznie przeprowadzone, wspólne czytanie w czasie dni deszczowych.

W ten sposób dzieci będą mogły wykorzystać wszechstronnie pobyt zagranicą.

Język potoczny francuski — pomocniczy angielski i polski.

Cena pensjonatu dzieci do lat 10 — 7 fr. szw., od lat 10 — 8 fr. szw.

Adres: Maison Internationale de Vacances. Onex. Canton de Genève.



Odpowiedzi na listy rodziców

Panu Stanisławowi Kaczanowskiemu. 6-cio miesięczne dziecko sztucznie odżywiane powinno obecnie jadać 5 razy na dobę w odstępach 3½ godzinnych.

4 razy mieszanka w ilości 180 gr. na porcję (2 części mleka, 1 część kleju owsianego z dodatkiem 2 łyżeczek od herbaty cukru na porcję) i raz dziennie porcja kaszy mannej i jarzyn.

Kaszkę w ilości 2 łyżeczek od herb. gotować na wodzie lub smaku z jarzyn do zupełnego ugotowania i otrzymania 150 gr., wówczas dodać ½ łyżeczki od herb. masła i 1½ łyżeczki cukru. Z jarzyn dziecku podawać można marchewkę, buraki, szpinak, kalafjory i kalarepkę. Jarzyny muszą być dobrze ugotowane, przetarte i zaprawione masłem i cukrem do smaku. Porcja jarzyn stopniowo wzrasta od 1 do 6 łyżeczek od herbaty.

Poza tem należy dziecko już w

chwili obecnej podawać surowe soki owocowe lub jarzynowe (z marchwi, pomidorów, pomarańczy, cytryny) w ilości stopniowo od 1 do 6 łyżeczek na dobę.

Pani Julji Kochlöfflowej. 8-io miesięczna córeczka Pani powinna jadać 5 razy na dobę, w odstępach 3½ godzinnych.

3 razy pierś, raz kaszka manna na wodzie, lub na smaku z jarzyn z masłem i cukrem, lub też na rosole z cielęciny oraz jarzyny, w ilości 6-iu łyżeczek od herbaty na raz. Jako 5-te jedzenie czyste mleko w ilości 180 gr. z dodatkiem 2-ch łyżeczek od herb. cukru oraz 2 sucharków. Sucharki należy utrzeć i rozmoczyć w mleku.

Poszczególna porcja jedzenia powinna wynosić 180 gr., należy więc sprawdzić jaką ilość pokarmu wysysa dziecko, a w razie niedostatecznej ilości pokarmu uzupełniać do 180 gr. mieszanką. Mieszanka o składzie — 2 części mleka, 1 część kleiku owsianego + 1 — 1½ łyżeczki od herb. cukru na 100 gr. mieszanki.

Jaką ilość pokarmu wysysa dziecko, może Pani sprawdzić bądź za pomocą ważenia dziecka przed i po jedzeniu, bądź też odciągając pokarm.

O przygotowaniu kaszki i jarzyn oraz o tem jakie jarzyny i soki można dziecku podawać znajdzie Pani w odpowiedzi Nr. 2.

3. **Matce Marysieńki.** Czteromiesięczna córeczka Pani powinna jadać 6 razy na dobę w odstępach 3 godzinnych.

Poszczególna porcja pokarmu powinna wynosić 150 gr. Należy więc sprawdzić ile pokarmu wysysa Pani córeczka (Patrz odpowiedź na list Nr. 3) i w razie niedostatecznej ilości pokarmu dodawać do 150 gr. mieszankę o składzie następującym: 2 części mleka, 1 część kleiku owsianego + 1 — 1½ łyżeczki cukru na 100 gr. mieszanki.

Ze względu na zaparcie nie należy w chwili obecnej podawać Fosfatyny oraz mączki Nestlé'a, które mogą działać nieco obstrukcyjnie.

W celu usunięcia zaparć należy dziecku podawać surowe soki owocowe lub jarzynowe w ilości stopniowo od 1 do 5 łyżeczek od herb. na dobę.

Obecnie najlepiej nadaje się sok z młodej marchewki, buraczka i pomidorów, a z braku tychże z pomarańczy lub cytryny.

Co do wysypki, to sądzimy, że są to potówki, na skutek nadmiernego pocenia się dziecka spowodowanego przegrzewaniem. Należy więc w pierwszym rzędzie ubierać dziecko niezbyt ciepło. Poza tem trzeba kąpać codziennie, zaczerwienione miejsca zaś dobrze pudrować.

Buzi ani języczka dziecku **myć nie należy.**

4. **Pani Marji E.** Odpowiedź wysłaliśmy pocztą.

5. **Pani Pokrzywnickiej.** To samo.

6. **Pani Antoninie Rybarskiej.** To samo.

7. **Pani M. Wodzianowskiej.** Sok z pomarańczy można zastąpić sokiem ze świeżej marchwi, buraków, pomidorów, względnie cytryny. W razie potrzeby można wszystkie wymienione soki słodzić do smaku. Soki z truskawek, poziomek, malin może Pani swemu 6 miesięcznemu synkowi stosować, o ile tylko można je dostać wprost z ogrodu. W ten sposób bowiem unikamy ewentualnego zanieczyszczenia ich.

8. **Pani X.** Sądzimy, że cała dezynfekcja wynajętego lokalu na letnisku powinna sprowadzić się do trzech rzeczy — wybielenia ścian i sufitów, wyszorowania podłóg i porządnego przewietrzenia mieszkania.

DO CZYTELNICZEK.

Dla ułatwienia czytelniczkom wniesienia przedpłaty za kwartał III-ci do niniejszego numeru dołączamy czek na P. K. O. konto 14.555.

Ponieważ przekaz pieniędzy przez P. K. O. trwa 5 — 6 dni dla uniknięcia przerwy w wysyłce pisma prosimy prenumeratę pisma wpłacić w dniach najbliższych.

Administracja.

Redakcja i Administracja: Górnośląska 20, tel. 401-24.

Konto P. K. O. 14555.

Cena prenumeraty „Młodej Matki": w Warszawie i na prowincji rocznie 14 zł. — półrocznie 7 zł. 40 gr. — kwartalnie zł. 3 gr. 70.

Cena ogłoszeń: wewnętrzne strony okładki: 1 strona 150 zł., ½ strony 75 zł., ¼ strony 40 zł. ostatnia strona i za tekstem o 50% drożej. Miejsca zastrzeżone o 25% drożej od cen powyższych.

Wydawca E. Grocholska. **Redaktorzy:** Dr. R. Barański i W. Pełczyńska

Drukarnia „Kobiety Współczesnej" **Marszałkowska** 148.

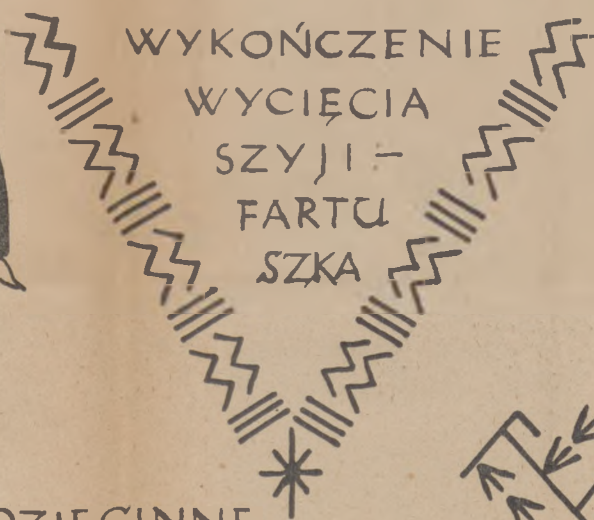
Drukarnia Kobiety Współczesnej, Marszałkowska 148.

Drukarnia Kobiety Współczesnej, Marszałkowska 148.

DODATEK DO NR-U 13 DWUTYGODNIKA „MŁODA MATKA”





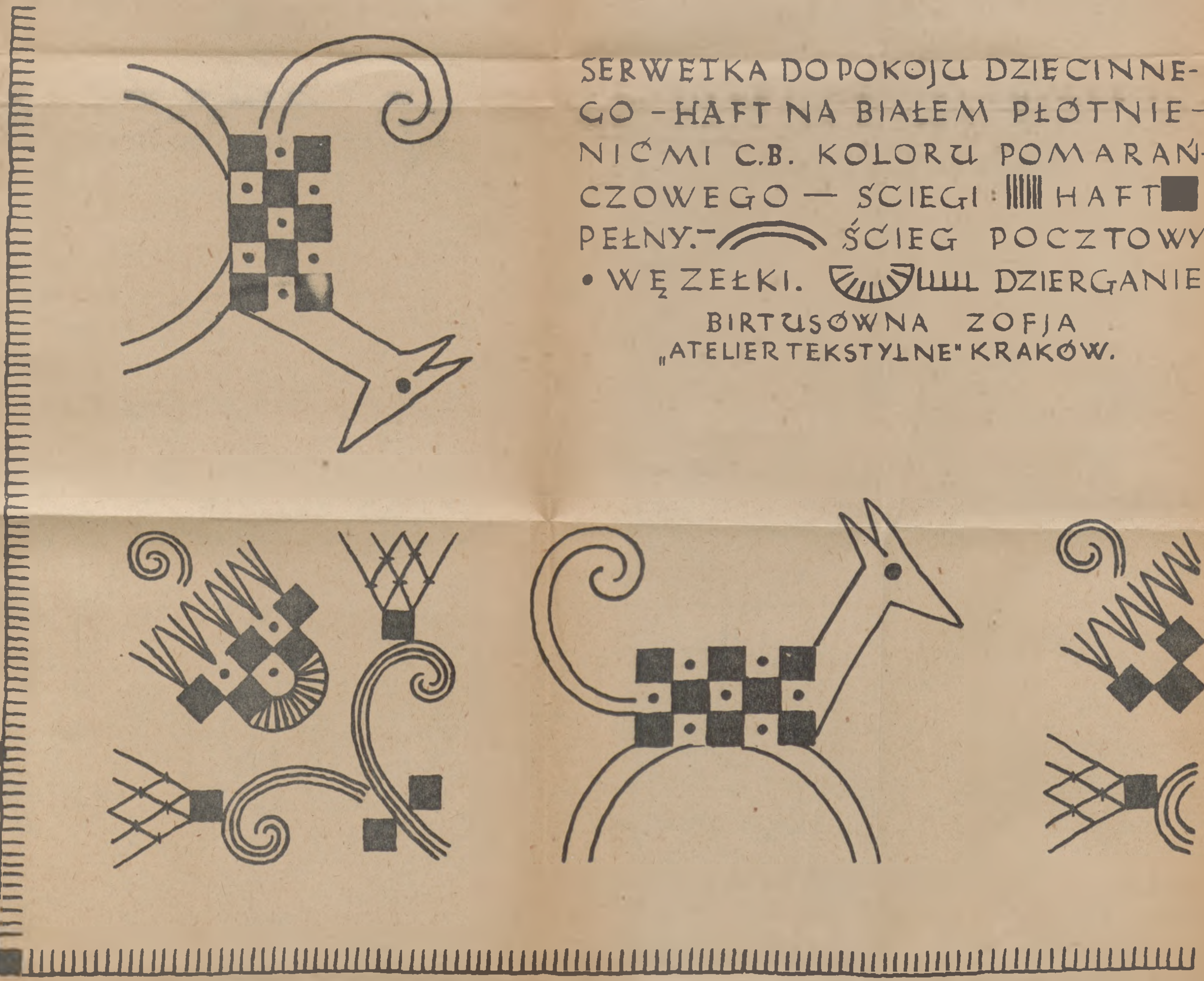


WYKOŃCZENIE WYCIĘCIA SZYJI — FARTUSZKA

PONIŻEJ 2 SZLACZKI OZDOBNE.



OZDOBA DO FARTUSZKA DZIECINNEGO. 2 PTASZKI UMIESZCZONE — W TRÓJKĄTACH ZAZNACZONYCH NA FARTUSZKU - ŚCIEGI PROSTE.

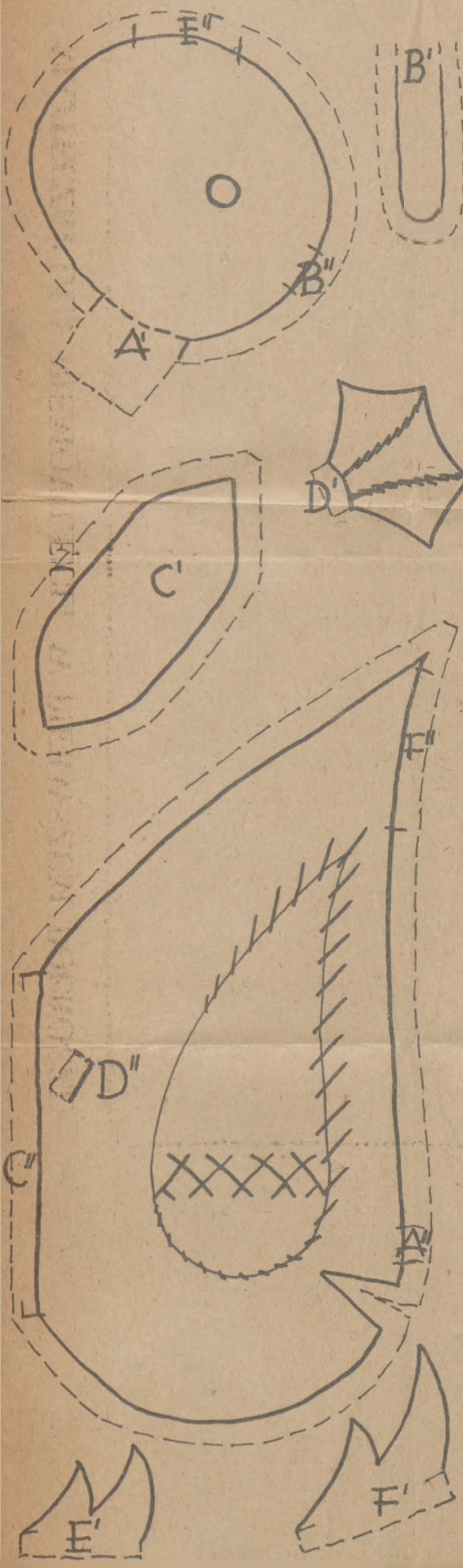


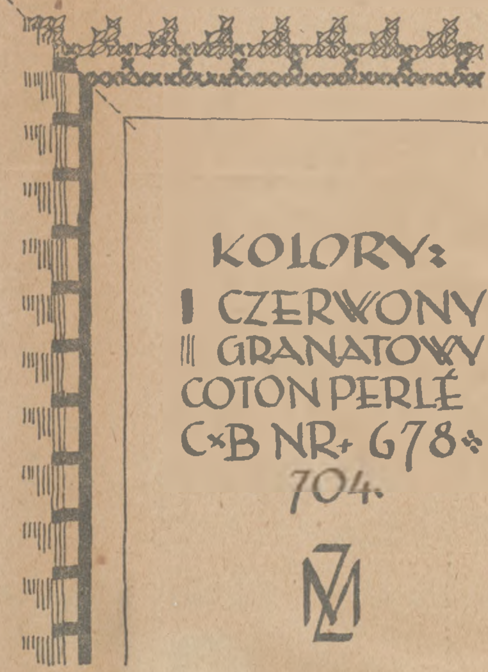
SERWETKA DO POKOJU DZIECINNEGO - HAFT NA BIAŁEM PŁÓTNIE NIĆMI C.B. KOLORU POMARAŃCZOWEGO — SCIEGI |||| HAFT ■ PEŁNY.— ŚCIEG POCZTOWY • WĘZEŁKI. DZIERGANIE

BIRTUSÓWNA ZOFJA
„ATELIER TEKSTYLNE” KRAKÓW.

KACZUSZKA

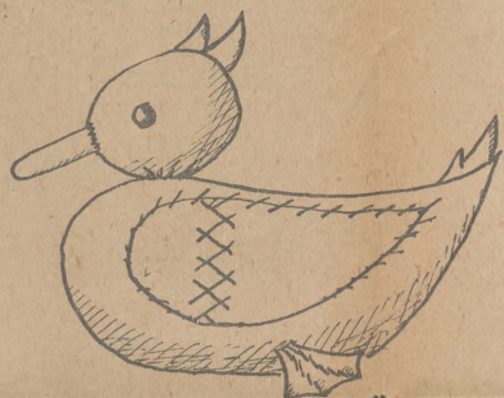
JAKO MATERJAŁ NADAJĄ SIĘ: SUKIENKO, FILC, PŁÓCIENKO, JEDW. AKSAMIT I T. P. — OCZKA Z PACIORKÓW — WYPCHANA TROCINAMI, WATĄ ALBO DROBNIUTKO POCIĘTEMI GAŁGANKAMI.





KOLORY:
I CZERWONY
II GRANATOWY
COTON PERLÉ
C. B NR. 678.
704.

ZM





KOLORY:
KORPUSIK BIAŁY — ŻÓŁTY LUB PIASKOWY: PIÓRKA I SKRZYDEŁKA ZIELONO-BŁĘKITNE: DZIOBEK I ŁAPKI CZERW. LUB POMAR. ŚCIEGI CZARNE. — W DZIOBKU PŁASKIE DREWIENKO. — D. E. F. ROBIMY Z PODWÓJNEGO MATERJAŁU, OBDZIERGANE.

WYKOŃCZENIE UBRANKA Z SZAREGO PŁÓTNA NA 4–7 LAT

KOLORY (MOULINÉ C. B):
∠ JASNO-ZIELONY 633
/ 〃 POMARAŃ. 751
Γ CIEMNO- 〃 754